



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное учреждение дополнительного
образования Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»
(ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГАУ ДО НСО
«СШ по волейболу»

№ 157 от «14» 06 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о порядке проведения учебно-тренировочных занятий по
индивидуальным планам, а также по планам самостоятельной
подготовки в государственном автономном учреждении дополнительного
образования Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу»,**

г. Новосибирск, 2024 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение (далее – Положение) разработано в соответствии с Уставом государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу» (далее – Учреждение), дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» от 10.01.2023 № 6/1, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» от 15.11.2022 № 987.

1.2. Положение регламентирует порядок организации самостоятельной подготовки лиц, обучающихся в Учреждении, а также прохождения спортивной подготовки по индивидуальным планам.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Основной целью реализации индивидуального плана спортивной подготовки (приложение № 1) является освоение обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в полном объеме, достижение высоких спортивных результатов.

2.2. Индивидуальный план спортивной подготовки определяет объем учебно-тренировочной и/или соревновательной нагрузки с распределением часов по этапам и разделам спортивной подготовки в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2.3. Индивидуальный план включает перечень средств общей физической, специальной физической, психологической, технической, тактической, теоретической подготовки, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практика и т.д., объемы, распределение по месяцам, сроки учебно-тренировочных сборов, а также предусматривает отчет (приложение № 2) о выполнении запланированной нагрузки по спортивной подготовки.

2.4. Индивидуальный план разрабатывается тренером-преподавателем на каждого спортсмена групп совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) в начале каждого спортивного сезона.

2.5. При составлении индивидуального плана необходимо учитывать физической развитие, квалификацию спортсмена, степень владения техникой, принять во внимание календарный план соревнований.

2.6. Индивидуальный план составляется на один спортивный сезон с последующим отчетом об исполнении плана.

2.7. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

2.8. Непосредственный контроль за выполнением обучающимися индивидуального плана спортивной подготовки осуществляет тренер-преподаватель.

2.9. Итогом выполнения индивидуального плана спортивной подготовки спортсменом является успешное прохождение тестирования и контроль, а также достижение запланированных результатов.

3. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ПЛАНА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. План самостоятельной подготовки (приложение № 3) определяет объем учебно-тренировочной нагрузки с указанием конкретных упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) на определенный временной период.

3.2. Переход на планы самостоятельной подготовки может осуществляться на этапе начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочном этапе (далее – УТ) на период:

- - нахождения тренера-преподавателя в отъезде на соревнованиях;
- - очередного отпуска тренера-преподавателя;
- - отсутствия тренера-преподавателя по уважительной причине;
- - на период восстановления спортсмена или группы спортсменов после травмы;
- - на период отъезда тренера-преподавателя на учебно-тренировочные мероприятия с группой обучающихся и т.д.

3.3. Обучающиеся обязаны выполнять план самостоятельной подготовки и предоставлять устный отчет тренеру-преподавателю о его выполнении.

3.4. При выполнении обучающимися плана самостоятельной подготовки необходимо соблюдать учебно-тренировочную нагрузку согласно годовому учебно-тренировочному плану Учреждения.

9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

9.1. Индивидуальный план утверждается заместителем директора по спортивно-методической работе.

9.2. Перевод обучающегося на план самостоятельной подготовки / индивидуальный план оформляется приказом директора Учреждения.

Отчет о выполнении индивидуального плана

ФИО обучающегося _____

Спортивное звание/разряд _____

Дата рождения _____

Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя _____

Выполненные задачи:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

План самостоятельной подготовки

Группа: _____

Дата _____

№ обучающегося	ФИО обучающегося	Количество		Распределение нагрузки ОФП по тренировочным дням					
		учебно-тренировочных занятий	часов	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									

Тренер-преподаватель _____ / _____